

# מבגש

## לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך כ"ב • גיליון 40  
טבת תשע"ה – דצמבר 2014

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



# גלישה אל מעמקי קהילת פרו-אנה באינטרנט: ניתוח תוכן של בלוגים

מירן בוניאל-נסים ומיכל דולב-כהן

## תקציר

קהילת פרו-אנורקסיה ("פרו-אנה") נוצרת באינטרנט בין משתתפות הזקוקות לעידוד ותמיכה בתהליכי דיאטה והרזיה. המשתתפות הן נערות בגילי העשרה הסובלות מדימוי גוף שלילי, אשר חשות בדידות וניכור חברתי כלפי מצבן וכלפי תפיסתן את אידאל היופי. בקהילות פרו-אנה האנורקסיה מועלית על נס: תמונות, שירים ומכתבים מופנים ל"אנה", עוסקים בהאדרת הרזון ובדרכים לדבקות במטרה המיוחלת של ירידה במשקל. קהילות אלו מהוות קבוצת השתייכות לנערות המבקשות אחר מידע אשר עוסק בדיאטה, שיטות להפחתה במשקל ומרחב לשיח בתחום הרגשי ובתחום החברתי, מבלי שישפטו את מחשבותיהן ורצונותיהן. בעוד אתרים ופורומים של פרו-אנה הם מחתרתיים וקשה למצוא אותם ברשת ולעקוב אחר התכתובת המתרחשת במסגרתם, הבלוגים – יומני הרשת – חשופים לכול וכך מהווים צוהר לחיי הקהילה.

המחקר הנוכחי נערך במטרה להיטיב את ההיכרות עם הנושאים המעסיקים נערות המייעדות עצמן לאורח חיים אנורקטי ואשר מנהלות בלוג בנושא. מטרתו הייתה למפות את הנושאים המרכזיים העולים בבלוגים של נערות בקהילת פרו-אנה ולגלות את שכיחותם. המדגם כלל 30 בלוגים, מתוכם נדגמו חמש רשומות מכל בלוג (N=150). מניתוח הטקסטים עלו 11 תמות: מערכות יחסים עם המשפחה, תפריטי דיאטה, ספורט, התייחסות ל"אנה", צום, חברות בקהילת פרו-אנה, חברים במציאות הפיזית, תיאורי גוף, שיטות לזירוז תהליך הירידה במשקל והונאת הסביבה, מצב רוח ותמונות השראה. השכיחות שבין תמות אלו היו אלו אשר עסקו בדיאטה, מצב הרוח, חברות בקהילת פרו-אנה, יחסים עם חברים במציאות הפיזית ותיאורי גוף. מחקר זה מספק היכרות עם עולם התוכן של קהילת פרו-אנה. עולם זה נסב סביב הפרעות אכילה – תופעה שהשפעתה הרסנית ואשר עקב העלייה בממדיה כונתה לא מכבר "מגפה" – ורב הנסתר בו על הגלוי. הצורך במחקרי המשך ויישום בשדה החינוכי-טיפולי גובר, ומכאן חשיבות המחקר וממצאיו.

**מילות מפתח:** פרו-אנה, קהילה וירטואלית, אנורקסיה, הפרעות אכילה, בלוג, ניתוח תוכן

## מבוא

בגיל ההתבגרות חלה האצה בשינויים הפיזיים – בממדי הגובה והמשקל ובמבנה הגוף. זהו גיל של גדילה, הבשלה מינית והתפתחות רגשית וקוגניטיבית, המפריים את האיזון הקיים, לקראת יצירה של איזון מחודש בבגרות (טייכמן, 2007). שינוי מבנה הגוף הוא ללא ספק אחד מהשינויים הבולטים ביותר ובעל ההשפעה הרבה ביותר על מצבם הרגשי-חברתי של המתבגרים ועל דימוים העצמי. הצמיחה הגופנית המהירה בראשית

\* רצוננו להודות ליועצת החינוכית נורית גור-אריה, אשר אספה את הנתונים במסגרת לימודיה לתואר שני במכללה האקדמית בית ברל.

גיל ההתבגרות מתחילה בפתאומיות, עובדה שלעתים גורמת למתבגרים להרגיש כי השינויים המתרחשים אצלם אינם בשליטתם. ההתפתחות הפיזית והמינית המואצת בגיל זה והצורך בהשוואה חברתית כדרך להבניית זהות מחזקים את מודעותם של המתבגרים הן למראה החיצוני שלהם והן להשלכותיו על מעמדם החברתי (טיאנו, 2006, עמ' 119–131). החשיפה למודל הגוף האידיאלי באמצעי התקשורת השונים עלולה להוביל אף היא לניסיון להידמות לכוכבי הנוער ולממדי גופם (וייסבלאי, 2010). בשל כך, שלב התפתחותי זה רגיש להתפתחותן של הפרעות אכילה.

סקר מטעם ארגון הבריאות העולמי (WHO-HBSC) אשר מתקיים מדי ארבע שנים ביותר מ-40 מדינות, וביניהן ישראל, על מתבגרים בכיתות ו, ח ו-י הראה שכ-21% מהמתבגרים בארץ השיבו שהם מבצעים דיאטה או פעילות אחרת על מנת להפחית את משקלם. בנות מהמגזר היהודי דיווחו על כך בשכיחות גבוהה יותר (כ-27%) מבנים מהמגזר היהודי (כ-17%) וכן מבנים ובנות מהמגזר הערבי, שביניהם לא נמצא הבדל משמעותי (16% בנים וכ-19% בנות). נתונים אלו מורים על יחסים מורכבים של המתבגרים עם נושא התזונה ודימוי גוף (הראל-פיש ועמיתים, 2013).

הפרעות אכילה הן הפרעות נפשיות ופיזיולוגיות, הבאות לידי ביטוי בהרגלי תזונה לקויים, בעיוותים בדימוי הגוף ובהתעסקות כפייתית במשקלו. הפרעות האכילה המובחנות, שהן בעלות תסמינים מוגדרים, המוצגות ב-DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) (APA, 2013) הן אנורקסיה נרבוזה (Nervosa) ובולימיה נרבוזה (Bulimia Nervosa). הסובלים מהפרעות אכילה אלו חוששים מכל עלייה במשקל וממשיכים בדיאטות, בהתקפי אכילה ובהקאות למרות הידרדרותם הפיזית והנפשית ולמרות הפגיעה הניכרת בתפקוד היום-יומי ובתחומי חיים רבים (סרוסי, ארז, בינשטוק ואוריאלי, 2000). הפרעות האכילה נוצרות בעקבות שילוב בין גורמים פסיכולוגיים, בין-אישיים, חברתיים ותרבותיים, והן מלוות בתהליכי הסתרה, הכחשה והסחה ממושכים, המקשים את איתורן. הפרעות האכילה עשויות לגרום נזקים פיזיים קשים, ולעתים אף להוביל לסכנת מוות, בעקבות מצבים של תת-משקל ופגיעה במערכות גופניות פנימיות. נוסף על הסיכונים הבריאותיים והבעיות הפיזיות שלהם חשופים הלוקים בהפרעות אכילה, הם עלולים לפתח גם הפרעות רגשיות שונות (וייסבלאי, 2010).

הפרעות האכילה הקליניות (eating disorders) אמנם נדירות באוכלוסייה (יחסית להפרעות אחרות), אולם הן זוכות להתעניינות רבה בספרות המקצועית, עקב עלייה דרמטית בשכיחותן בעולם המערבי ועקב שיעורי התמותה הגבוהים יחסית הקשורים בהן. בעוד הפרעות האכילה אנורקסיה נרבוזה ובולימיה נרבוזה מוגדרות היטב, ישנה קטגוריה נוספת רחבה יותר, המכילה סממנים ממגוון הפרעות אכילה, אשר נקראת "Eating Disorder Not Otherwise Specified" (EDNOS). במקרה זה מדובר בהפרעה פתולוגית המכילה מרכיבים ממספר הפרעות אכילה, כמו: אנורקסיה, בולימיה ואכילה כפייתית. קטגוריה נוספת, אשר אינה משויכת לפרוגנוזה הפתולוגית, אולם כוללת סממנים רבים המשויכים להפרעות האכילה הפתולוגיות, היא "אכילה מופרעת" (Disordered Eating), אשר נפוצה בקרב פלח אוכלוסייה רחב יותר (לצר, הוכדורף, בכר וקונטי, 2003; 2003; Smink, Van-Hoeken & Hoek, 2012; Latzer, Witztum & Stein, 2008).

בנות מציגות שכיחויות גבוהות יותר של הפרעות אכילה, ממצא העולה בעקיבות גם בארץ. מחקר אשר נערך בירושלים בקרב 251 בנים ו-280 בנות בכיתות ה-ח הראה כי בנות מציגות התנהגויות של שליטה במשקל באופן מובהק יותר מבנים. מעניין לציין כי בכיתה ז', התנהגויות הקשורות בשליטה בהרגלי אכילה ומשקל גוף היו הגבוהות ביותר יחסית לשאר שכבות הגיל אשר נבדקו במדגם, דבר המרמז על פגיעות מיוחדת בגיל זה (הלוי והלוי, 2000). כמו כן, ההרכב הייחודי של האוכלוסייה בישראל מאפשר בחינה בין-תרבותית ובין פלחים שונים באוכלוסייה ביחס לשכיחות התנהגויות שליטה במשקל והפרעות אכילה. למרות הציפייה להבדלים בין מגזרים שונים, עולה היעדר הבדלים מובהקים בין נשות קיבוץ, מהגרים ממדינות שהשתייכו לברית המועצות ומאתיופיה וכן בקרב דרגות דתיות שונות. לעומת זאת, נותר הבדל מובהק ועקיב בין ערביי ישראל לשאר האוכלוסייה, שכן הראשונים מציגים שכיחות פחותה של התנהגויות לשם שליטה במשקל הגוף (Latzet et al., 2008).

## אנורקסיה נרבוזה

כיוון שמחקר זה עסק בקהילות וירטואליות אשר קוראות לאורח חיים אנורקטי, המידע בקשר להפרעות אכילה התרכז רק בהפרעת האכילה מסוג אנורקסיה נרבוזה, ולא בהפרעות אכילה אחרות. אנורקסיה נרבוזה היא הפרעת אכילה המתאפיינת בהגבלה קיצונית של צריכת המזון ובהרעבה עצמית. ה-DSM-IV מציג ארבעה מאפיינים לאבחנת הסובלים מאנורקסיה: (א) סירוב לשמור על משקל גוף מינימלי הנחשב תקין, בהתאם לגיל ולגובה, או לעלות מעל למשקל זה. אבדן משקל, או כשל בהגעה למשקל הנחשב תקין (על פי מדד ה-BMI – Body Mass Index), יביאו את הגוף למצב שבו משקלו הוא פחות מ-85% מהמצופה; (ב) פחד עז מעלייה במשקל ומהשמנה, למרות מצב נתון של תת-משקל. פחד זה אינו שוכך בעקבות הירידה במשקל, אלא גובר, בעוד האדם ממשיך לאבד ממשקל גופו; (ג) הפרעה בתפיסת משקל הגוף או תפיסה מעוותת באשר לצורתו של הגוף ומצבו. לתפיסה זו השפעה מכרעת על ההערכה העצמית, ואחת מהשלכותיה היא הכחשה של משקל הגוף הנמוך ושל חומרת ההפרעה; (ד) בקרב נשים, הפרעה בתפקוד ההורמונלי, המתבטאת בהפסקה של הווסת למשך שלושה מחזורים רצופים לפחות. ה-DSM-IV מסווג את הפרעת האנורקסיה לשני סוגים: (א) אנורקסיה מהסוג המגביל (the restricting type), המאופיין בהרעבה עצמית, דיאטה קיצונית או ביצוע פעילות פיזית אינטנסיבית לצורך הורדה במשקל; (ב) אנורקסיה מסוג זליחה-טיהור (the binge-purging type), המאופיין בהתקפי זליחה ושימוש באמצעי טיהור, כגון הקאה ושימוש בתרופות משלשלות, משתנים וחוקנים (Nilsson, Sundbom & Hägglöf, 2008).

אנורקסיה נרבוזה שכיחה בעיקר בקרב מתבגרות ונשים צעירות, ומחקרים עדכניים בתחום מצביעים על עלייה בשכיחות בקרב קבוצת הסיכון של בנות בגילים 15–19. שכיחות התופעה בקרב נשים באוכלוסייה משתנה בין המדינות, למשל: בשוודיה היא 1.2%, באוסטרליה – 1.9% ובפינלנד – 2.2% (Smink et al., 2012). בישראל השכיחות עומדת על כ-1.2% בקרב נשים ועל כ-0.2% בקרב גברים (ויסבלאי, 2010). לעתים

קרובות גברים אינם מאובחנים כסובלים מאנורקסיה, בעיקר בשל נדירות התופעה בקרבם. אולם ישנה עדות לעלייה בהיקף התופעה וכן במודעות לאבחון התופעה בקרב גברים מתבגרים (Crisp et al., 2006).

ניכר אם כן, כי תופעת האנורקסיה רווחת בקרב צעירים, וכי יש למצוא לה מענה הולם. עם זאת, נמצא שחלק ניכר מהסובלים מהפרעות אכילה לא יבקשו עזרה טיפולית במרכזים הפורמליים. ייתכן שזאת משום שאין הם חשים במצוקה, או שהסיבה לכך היא המבוכה שנקשרת לעתים עם בקשת עזרה בתחום גהות הנפש. בניגוד לכך, רשת האינטרנט מהווה מרחב לגיטימי להיוועצות ובקשת תמיכה הקשורות בהפרעות האכילה, אם לצורכי טיפול והבראה ואם לצורכי השרשת ההפרעה וקיבועה.

## קהילת פרו-אנורקסיה

רשת האינטרנט מאפשרת למשתמש מרחב לגיטימי למפגש עם תכנים שונים ומגוונים, שחלקם מאפשרים לפרט לשפר את איכות חייו, ואילו אחרים עלולים לפגוע בו (ברק, 2000). אופן התקשורת מאפשר אנונימיות, אי-נראות והיעדר קשר עין ומזמן היכרות אינטימית, עצמתית ונטולת מעצורים. כך נוצר חיץ השומר על המשתמש ומאפשר לו תחושת בחירה, שלפיה הוא בעל השליטה על סוג המרחב, המועד ומשך השתייה, כמו גם על האפשרות לבחור עם מי ליצור קשר ומתי לסיים את ההתקשרות (בוניאל-נסים וברק, 2009). אפיונים מיוחדים אלו מאפשרים למתבגר הצעיר לבחון מידע אשר אינו חשוף אליו בחיי היום-יום שלו וכן ליצור ולשתף מידע בעצמו. כך למעשה, מוצע באינטרנט מידע רב העלול לסכן צעירים, כגון האופן שבו ניתן להתאבד, לייצר מטעני חבלה או לחלופין להסתיר צלקות של פציעה עצמית; זאת ועוד, הרשת מאפשרת לצעירים לא רק לצרוך תכנים, אלא מזמנת התנסות ביצירת תכנים מסוכנים, כדוגמת שיתוף במחשבות אבדניות (Cash, Thelwall, Peck, Ferrell & Bridge, 2013), הפצת תכנים מיניים (Lenhart, 2009) ועידוד פרובוקטיבי של התנהגויות סיכון של האחר (ברק, 2000). בארץ מוכר סיפורו של החייל ערן אדרת, אשר קיבל במסגרת שיחה בצ'ט מקוון מידע ועצות על דרכים להתאבד (ברק, 2000).

המרחב המקוון מאפשר לקבוצות להתגבש סביב עניין המשותף להן, והן מסגלות מערכת כללים וגבולות (Barzilai-Nahon, 2004; Barak, Boniel-Nissim & Suler, 2008). המשתתפים מתכתבים זה עם זה ומעלים את עולמם הפנימי באמצעות מילים, סמלים ותמונות.

קהילת פרו-אנורקסיה מוגדרת ככת להרעבה עצמית. זו סביבה חברתית סגורה, אשר תומכת ("פרו") באידאל הרזון, עד כדי אנורקסיה ("אנה"). ברשת האינטרנט מצויות קהילות רבות, שבהן משתתפות נערות שהתאגדו יחד תחת מטרה שהפכה, להגדרתן, השקפת עולם הכוללת את הזכות לשלוט במראה גופן ובמשקלו. המונח "אנורקסיה" מיוצג בכינוי החיבה "אנה", המייצר פן אנושי למונח בעל קונוטציה פתולוגית. "אנה" הופכת לדמות המתפקדת כחברה, מדריכה, שליטה ולעתים אף קדושה ואלילה (Boniel-Nissim & Latzer, 2011; Dias, 2003). הנערות בקהילה זו מוצאות תמיכה חוצת גבולות למצבן הנפשי, החברתי והפיזי (בוניאל-נסים וברק, 2009).

רשת האינטרנט פורשת בפנינו מידע רב ומציעה מגוון אפשרויות להורדה במשקל, לאורח חיים בריא, להחלמה מהפרעות אכילה ולטיפול בהן, אך גם טיפים מעשיים לירידה לא מבוקרת במשקל. בבואה של נערה לחפש מידע על ירידה במשקל, היא ניצבת אל מול היצף המידע עם יכולת מוטלת בספק לסננו ועם דחף ומוטיבציה לממש את מטרתה המיוחלת. כאשר אותה נערה חווה לחץ (בין אם פנימי, חברתי או תרבותי) לעמוד באידאל הרזון, השיטוט שלה באינטרנט מונע מדחפים שיבואו על סיפוקם דרך מידע אשר יאשר את תחושותיה הסובייקטיביות, שהן לעתים שגויות בעליל, ואף ייתן להן מענה מהיר. אתרי פרו-אנה עונים בדיוק על הצרכים הללו, כך שהם מספקים אישור לצורך בירידה במשקל ודרכים מעשיות לביצוע (Boniel-Nissim & Latzer, 2011). את אתרי פרו-אנה מפעילות לרוב נערות אשר מיטיבות לשקף את האידאליים, המודלים והלכי הרוח התרבותיים הקוראים למראה רזה, נוצץ ומלוטש (Norris, Boydell, Pinhas & Katzman, 2006). מספרות המחקר עולה כי לאתרים אלו יש השפעה שלילית על הדימוי הגופני של נערות (Bardone-Cone & Cass, 2006).

מעבר להשפעות של אתרי פרו-אנה על המשתתפות הפעילות בהם, נבדקה גם ההשפעה של צפייה בלתי פעילה באתרים אלו או של חשיפה להם. צפייה ללא השתתפות פעילה באתרים המעודדים אנורקסיה נקשרה לתחושות של חוסר שביעות רצון מהגוף, והובילה לחשיבת יתר על משקל הגוף, לעיסוק בהשוואה של מראה חיצוני ולסבירות גבוהה יותר לביצוע פעילות גופנית, כמו גם לרגשות שליליים, הערכה עצמית נמוכה בתחום החברתי ותפיסה של כבודות פיזית (Bardone-Cone & Cass, 2006). ברמה ההתנהגותית, נראה שחשיפה לאתרים מסוג פרו-אנה מובילה לשינויים בהרגלי אכילה, עד כדי התפתחות של הפרעת אכילה. במחקר שבדק קשר בין חשיפה לאתרים שמעודדים הפרעות אכילה (Pro-ED) לבין התנהגויות אכילה בקרב סטודנטיות, נמצא שנבדקות אשר נחשפו לאתרים אלו במשך שבוע, חוו ירידה מובהקת בצריכת קלוריות בזמן הניסוי, דיווחו על שימוש בטכניקות של הפחתה באוכל לאחר החשיפה לאתרים ואף התמידו בהתנהגות זו כשלושה שבועות לאחר תום הניסוי (Jett, LaPorte & Wanchisn, 2010).

מבנה האתרים המקדמים אורח חיים אנורקטי כולל לרוב לוח מודעות, חדרי צ'אט, יומנים אישיים, פורומים, מדור "טיפים וטריקים" בנושאי הרזיה והסתרה ותמונות השראה של נשים רזות במיוחד המהוות מודל, שמכונות "thinspiration" (Boniel-Nissim, & Latzer, 2011; Dias, 2003). בקרב הבנות בישראל תמונות אלו מכוונות "טינספּו". חלק מהאתרים מציג בדף הראשי מסר המתריע על תוכן האתר, בעיקר בפני גולשים אשר מעוניינים להטיף נגד תפיסת הקהילה ולהתנגד לה ובפני אלה המחלימות מהפרעת אכילה (בוניאל-נסים וברק, 2009; Mulveen & Hepworth, 2006). לרוב, תוכן האתר מכוון להמשכת המצב האנורקטי, תוך שימוש במידע מוטה, אשר אינו מדויק ואף מסוכן. ניתוח תוכן שנעשה באתרי פרו-אנה העלה שהנושא המדובר ביותר היה דיאטות וספירת קלוריות. הנושא השני המדובר ביותר נמצא תחת קטגוריה מוכרת בקהילת פרו-אנה, המכונה "טיפים וטריקים", היינו עצות שימושיות לביצוע צומות, לנטילת כדורי הרזיה וחומרים חלופיים לקידום תהליכי ההרזיה וכדומה.

הנושא השלישי המדובר היה הטעיה והונאה של הסביבה הפיזית הקרובה בכל הקשור באורח החיים האנורקטי (Harshbarger, Ahlers-Schmidt, Mayans, Mayans & Hawkins, 2009). ניתוח תוכן של פורום באתר פרו-אנה הראה שעבור משתתפי האתר, אנורקסיה מייצגת יציבות ושליטה, וכי אתרים מסוג זה מציעים הדרכה ותמיכה לפעילים בהם (Fox, Ward & O'Rourke, 2005). מעבר לכך, נמצא שחיזוק ועידוד של זהויות פרו-אנה באתרים אלו נעשה על ידי נרמול המחשבות וההתנהגויות של משתתפי פרו-אנה שבוטאו בהצגה העצמית בפורומים (Gavin, Rodham & Poyer, 2008)

נוכח עלייתן של קהילות אלו, בשנת 2001 האגודה לאנורקסיה והפרעות אכילה (ANAD – National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorder) החליטה לפעול להסרת אתרי פרו-אנה מן הרשת. קריאתה בתקשורת למנהלי האתרים והפורטלים הביאה לסגירת אתרים רבים. עם זאת, חלקם הועברו ממקומם לפורטלים אזוטריים, הרחק מעין הסערה, והחלו לפעול באופן מחתרתי (בוניאל-נסים וברק, 2009). כיום מידע על פרו-אנה ניתן למצוא באינטרנט דרך מנועי חיפוש, אולם את המרחבים שבהם הנערות מדברות ומעבירות את הלכי הרוח של קהילת פרו-אנה, קשה מאוד למצוא (Lapinsky, 2006; Wilson, Peebles, Hardy & Litt, 2006); זאת משום שפורומים אלו מטשטשים לעתים קרובות את עקבותיהם באמצעות שמות אחרים וקישורים לפורטלים צדדיים. ניתן לומר שהאיסור הביא קהילות אלו למודעות הציבור והפך אותן למסקרנות יותר, במיוחד עבור אוכלוסיית הסיכון להפרעות אכילה, שבראשה מתבגרים ומתבגרות. למרות המחתרתיות המאפיינת את קהילת פרו-אנה, ניתן למצוא את חברות הקהילה כותבות באופן גלוי ואותנטי ביומני רשת, דבר המאפשר ללמוד על מאפייני הקהילה ולהיחשף למצבן הרגשי והפיזי של הכותבות, לאורח חייהן ולשאיפותיהן להגיע לאידאל הרזון המיוחל, שהוא למעשה אנורקסיה.

## בלוגים בשירות קהילות פרו-אנה

הבלוג (blog) הוא יומן אינטראקטיבי שבו הכותב מציג את מחשבותיו, דעותיו ורגשותיו. הוא מאפשר לכל אדם להתבטא באופן חופשי, בדומה לכתבת יומן אישי מסורתי (בוניאל-נסים וברק, 2011; Lai & Turban, 2008). כאמור התכנים המועלים בבלוג הם תכנים הקשורים בעולמו הפנימי של הכותב (Muratore, 2008), אולם בשונה מן היומן המסורתי, הנחבא לרוב במגירה, ביומן המקוון ניתנת האפשרות לקוראים להגיב ישירות על כל רשומה (פוסט) ולקיים תכתובת ישירה עם מנהל הבלוג (הבלוגר) (בוניאל-נסים וברק, 2011, 2008).

בבלוגים של נערות בקהילת פרו-אנה יופיעו תכנים ברוח הקהילה, כדוגמת מחשבוני קלוריות, תיאורי צומות, מעקבים אחר הירידה במשקל, חישובי קלוריות לארוחה, תכנוני דיאטה ועוד. החשאיות המאפיינת את הנערות שסובלות מהפרעות אכילה, אשר מסתירות את אורח חייהן מהסביבה, כמו גם החשאיות הנלוות לכתבת היומן המסורתי בכתב, מוחלפות כעת באנונימיות. נערות בקהילת פרו-אנה מוצאות בבלוג ערוץ תקשורת לעולם החיצוני ומקום פרטי לשיתוף אותנטי של רגשותיהן ותחושותיהן. הבלוג אינו מהווה תחליף לקהילה הסגורה של פרו-אנה, אלא מרחב

נוסף לביטוי. במחקר שבמסגרתו רואיינו 33 נערות המשייכות עצמן לקהילת פרו-אנה וכותבות בלוג על כך, הן הסבירו שהבלוג מהווה עבורן כלי לביטוי קתרטי (Yeshua-Katz & Martins, 2013). בעוד הפורום הסגור נותן לכל החברות בקהילה בימה שווה לחלוק, לתמוך ולשתף, הבלוג מפנה את אור הזרקורים למנהלת שלו. מחקר אשר השווה בין ביטויי רגש בבלוגים של נערות פרו-אנה לבין אלו אשר נכתבו בטקסטים בפורום מחתרתי של הקהילה, מצא הבדלים מובהקים, כך שהפורום הכיל ביטויי רגש חיוביים רבים יותר לעומת הבלוגים, אשר הרבו במובהק בביטויי רגש שליליים. מכאן ניתן להסיק שבבלוגים חשות חברות הקהילה נוח יותר לשתף בקושי הרגשי. בקהילה הסגורה המתקיימת בפורום יש הכרח בהבעת תמיכה באורח החיים התובעני ובעידוד ההדדי (בוניאל-נסים, בדפוס).

מטרת המחקר הייתה אפוא לאתר עולמות תוכן נפוצים ושכיחים בקהילת פרו-אנה. שלושה מאפיינים בתרבות הישראלית הובילו לביצוע המחקר: (א) אכילה לא מאוזנת והפרעות אכילה קליניות אינן מודרות מהתרבות המקומית בארץ (הראל-פיש ועמיתים, 2013; וייסבלאי, 2010; Latzer et al., 2008); (ב) בני הנוער מהווים את פלח האוכלוסייה הגדול ביותר העושה שימוש באינטרנט, יחסית לפלחי אוכלוסייה אחרים (Kristen, 2012), וניכר כי בני נוער בארץ פעילים באינטרנט בשכיחות העולה על מתבגרים בעולם (הראל-פיש ועמיתים, 2013); (ג) תפוצת אתרים ופורומים מחתרתיים של פרו-אנה בארץ היא נמוכה, בעוד ידוע כי התופעה קיימת, אך באה לידי ביטוי בעיקר בבלוגים פומביים.

## שיטת המחקר

### מתודולוגיה

המחקר הנוכחי נועד לאתר את התמות המרכזיות העולות מתוך בלוגים של מתבגרות אשר משייכות עצמן לקהילת פרו-אנה ולגלות את שכיחותן. עקב הקושי בגיוס חברות הקהילה להשתתפות במחקר מרצונן (לריאיון פנים אל פנים או לריאיון מקוון, למילוי שאלון וכדומה), מחקרים רבים פונים לחומר כתוב שהן מפרסמות כדרך להעמקת ההיכרות עמן, תוך שימוש בניתוח תוכן (ראו: בוניאל-נסים, בדפוס; Custers & Bulck, 2009; Dias, 2003; Harshbarger et al., 2009; Lapinsky, 2006; Mulveen & Hepworth, 2006; Norris et al., 2006). לפיכך, המחקר הנוכחי נשען על פרסומיהן של נערות אשר הבלוגים האישיים שלהן שויכו על ידיהן לקהילת פרו-אנה.

במחקר הנוכחי נעשה ניסיון לבדוק אילו תמות נפוצות בקהילת פרו-אנה בארץ וללמוד, תוך מיפוי עולמות התוכן, על הנושאים המשמעותיים ביותר עבורן. המחקר נערך בגישה הכמותית, בעזרת ניתוח תוכן של תמות החוזרות על עצמן ומדידת שכיחותן במדגם. שלבי העבודה היו: (א) קריאה מעמיקה של התכנים שנדגמו; (ב) קריאה חוזרת של התכנים, תוך סימון עולמות תוכן החוזרים בהם: (ג) המשגת עולמות התוכן לכדי תמות מוגדרות; (ד) חזרה לתכנים במטרה לוודא את התאמת הספירה לתמות המגובשות. תהליך זה נעשה על ידי סטודנטית לתואר שני בחינוך,



אשר עברה הדרכה על ידי החוקרות. עם סיום התהליך, התכנים, ניתוחם והממצאים הועברו לתיקוף אצל אחת החוקרות, כדי לוודא התאמה.

## משתתפות

לצורך המחקר אותרו 30 בלוגים בפורטל "ישראלבлог", המחברים יחד בטבעת בלוגים המכונה "פרו-אנה". פורטל הבלוגים המדובר הוא פופולרי מאוד ומוכר, ולפיכך המידע בו נגיש וקל לקבוצת הסיכון הנחקרת כמו גם לאיתור לצורכי מחקר. הבלוגים נבחרו למחקר על פי מספר קריטריונים, שעליהם הוחלט בטרם החיפוש: (א) בלוגים של מתבגרות בטווח הגילים 14 עד 18 – מנהלות הבלוג ציינו את גילן או שניתן היה להבין מן הכתוב שהן בטווח הגיל (לדוגמה: "אני לומדת בכיתה ט'" או "יצאנו לטיול כל שכבת י"א"); (ב) הייתה שייכות מוצהרת לקהילת פרו-אנה; (ג) הבלוג היה פעיל בעת המחקר ולאורך חמישה חודשים לפחות. מתוך הבלוגים שנבחרו, נדגמו חמש רשומות (פוסטים) – רשומה ראשונה מכל חודש מתוך חמשת החודשים האחרונים. כלומר, בסך הכול נבחנו 150 רשומות מתוך 30 בלוגים שהשתייכו לטבעת פרו-אנה.

## ממצאים

תוכנן של 150 הרשומות נבחן במקביל, ומתוכו נדלו עולמות תוכן אשר חזרו על עצמם (דוגמאות לכל תמה בלוח 1):

- א. מערכת היחסים עם המשפחה – תיאור האינטראקציות הישירות עם משפחה, המאבקים נגד המשפחה בנושא האוכל והרצון לרדת במשקל, התסכול העולה נוכח תקשורת לקויה ואי-הבנה מהסובבים בבית, תיאור מערכות היחסים בבית לאור אורח החיים האנורקטי.
- ב. תפריטי דיאטה – רישומי קלוריות ושיתוף בתכניות הדיאטה, תיאור מה נאכל.
- ג. ספורט – תיאור פעילות גופנית שמטרתה לתמוך בתהליך הירידה במשקל, תרגילי ספורט.
- ד. התייחסות ל"אנה" – באמצעות מכתבים הממוענים ל"אנה", פנייה ישירה לעזרתה, מכתבים שלכאורה התקבלו ממנה, התרסה כלפיה.
- ה. צום – הבעת רצון לביצוע צום במטרה לרדת במשקל או תיאור ביצוע צום בפועל.
- ו. תקשורת עם חברות בקהילת פרו-אנה – פנייה ישירה לחברות הקהילה.
- ז. חברים במציאות הפיזית – תיאור אינטראקציות עם חברים במציאות הפיזית, תיאור רגשות כלפי חברים בסביבה הפיזית נוכח אורח החיים האנורקטי, ייחולים לריחוק או לקרבה מחברים בסביבה הפיזית, רגשות קנאה, כעס ותסכול כלפי חברים במציאות הפיזית, הנובעים מתחושות של חוסר הבנה מצדם.
- ח. תיאורי גוף – באמצעות צילום עצמי, תיאור חלקי גוף, מטפורות המתייחסות למראה האישי, מדידות של משקל והיקפים.

ט. "טיפים וטריקים" – דרכים לזירוז תהליך הירידה במשקל וכן עצות להסתרת אורח החיים האנורקטי מהסביבה הקרובה ומזו הטיפולית.

י. מצב רוח – תיאורי רגש שליליים ומצבי רוח משתנים, קריאה לעזרה, הצהרה של בנות על מצוקה רגשית נוכח המצב הפיזי והרגשי שבו הן מצויות.

יא. תמונות השראה ("טינספּו") – הצגה של תמונות של מודל לחיקוי והשראה, לצורך עידוד תהליך הירידה במשקל.

### לוח 1: דוגמאות טקסטואליות לכל תמה

נושא	דוגמה לטקסט בנושא
משפחה	"אני מסתירה מאמא שלי אבל היא רואה הכל, מה עושים?" "אחרי שנים שאימא שלי משווה אותי לאחותי כי היא יותר רזה ומוצלחת, למה היא מתבלא[ת] שאני רוצה להיות אנורקסית? מה היא רוצה ממני?"
תפריטי דיאטה	"אכלתי קצת אורז, ש[ע]ועית ירוקה וקציצה של תרד. שתיתי קולה זירו לפני [האוכל] ותוך כדי [האוכל] וככה זה פוצץ אותי ואכלתי פחות. אח"כ תקעתי מסטיק בפה וזה הכל". "בוקר – קפה – 25 קל', ביניים – דיאט קולה, צהריים – 5 כפות אפונה עם רסק עגבניות (80 קל'), עגבניה ומלפפון חתוכים, 50 קל', ביניים – דיאט קולה, ערב – חביתה ללא שמן (25 קל'), עגבניה חתוכה, 25 קל'".
ספורט	"ספורט מתוכנן: שעה ספינינג".
התייחסות ל"אנה"	"אני קוראת לאנה שתעזור לי לא לאכול..." "אני מבינה למה אנה ברחה... אבל אני כ"כ צריכה אותה עכשיו, יותר מאי פעם. אבל למה שהיא תחזור ותעזור לי אחרי שטחנתי כבר איזה חודשיים כאילו אין מחר?..."
צום	"אני מתחילה מעכשיו 4 ימי צום שאני חייבת לעמוד בהם..." "אני בצום 24 שעות עד מחר בצהריים, אני חושבת שזה יצא לי בסוף 30 שעות אבל נראה כבר מחר..."
חברות בקהילת פרו-אנה	"למה אתן לא מגיבות, אני צריכה את התגובות שלכם, לדעת שאתם איתן..." "מה הייתי עושה בלעדיכן? אין אפאחד בעולם שמבין אותי. גם לא מי שאמור להבין [10]."
חברים במציאות הפיזית	"הלכתי עם חברים לפרגו וכולם הסתערו על הפיצות והפסטות המוקרמות..." "אני לא יכולה לשכב ליד החבר שלי ולראות איך הבטן שלו שטוחה יותר משלי. זה מטריף אותי. וברגע שאני מתחילה להגיד לו איזה בטן שמנה יש לי הוא מנפנף אותי שנמאס לו כבר מהשטויות שלי..."
תיאורי הגוף	"אוף אני פרה שמנהההה עם ירכיים ענקיים" "47 קג' ירדתי חצי קילו! עכשיו רק צריכה להמשיך לעבוד על הצרת היקפים במיוחד ברגליים."
"טיפים וטריקים"	"טיפים איך להתחמק מארוחות משפחתיות", "איך לעבוד על האחות לפני שקילה..."
מצב רוח	"אם מישהי מעוניינת לעזור לי לצאת מהמצב החרא הזה מוזמנת, שונאת ת'חיים האלה". "רע לי הכי בעולם. אני מרגישה דוחה, מגעילה. אני לא רוצה לדעת כמה אני שוקלת, מי יודע אולי הגעתי אפילו 50?"
תמונות מוטיבציה	"העליתי קצת טינספּו כדי שיהיה לנו לאן לשאוף..."

על מנת לבחון עד כמה נושאים אלו מעסיקים את המתבגרת באותם בלוגים, נבדקה תדירות ההתייחסות אליהם (ראו לוח 2). הנושא שהופיע במרב הבלוגים (90%) הוא מצב הרוח המעורער של הנערה. נושא שכיח נוסף הוא תפריטי הדיאטה ותיאורי התזונה (ב-80% מהרשומות בתוך 83% מהבלוגים) ותיאורי גוף (80% מהבלוגים). עם זאת נראה כי התקשורת עם חברות קהילת פרו-אנה הייתה משמעותית להן (60% מהרשומות) ואף נדונה יותר מאשר האינטראקציות עם החברים במציאות הפיזית (51% מהרשומות). מערכות היחסים עם המשפחה הופיע ברשומות מעטות אף יחסית לחברים (20%).

תמות המקושרות לדרכים שונות להפחתת המשקל הופיעו ביותר ממחצית הבלוגים: תרגילי ספורט (57%), עצות וטיפים לירידה במשקל (63%), צום (53%) ותמונות השראה (33%).

## לוח 2: אחוז הרשומות ואחוז הבלוגים שבהם הופיעו הנושאים

נושא	מספר הפעמים שהנושא עלה ברשומות (n=150)	אחוז הרשומות שבהן הופיע הנושא (n=150)	אחוז הבלוגים שבהם הופיע הנושא (n=30)
תפריטי דיאטה	120	80%	83%
מצב רוח מעורער	105	70%	90%
חברות בקהילת פרו-אנה	90	60%	77%
חברויות במציאות הפיזית	77	51.3%	80%
תיאורי הגוף	56	37.3%	80%
ספורט	53	35.3%	57%
טיפים וטריקים	39	26%	63%
יחסים עם המשפחה	30	20%	63%
צום	28	18.6%	53%
תמונות השראה	28	18.6%	33%
התייחסות ל"אנה"	11	7.3%	27%

## דין

המחקר הנוכחי עסק בתופעת נערות המשייכות עצמן לקהילת פרו-אנה, צעירות בגיל ההתבגרות אשר סובלות מהפרעות אכילה ברמות שונות ומשתמשות בבלוג גלוי לכול, המלווה וחושף את התמודדותן היום-יומית. מטרת המחקר הייתה לבחון בלוגים אלו וללמוד בעזרתם, מהם הנושאים המרכזיים והשכיחים המדוברים בקהילת פרו-אנה; זאת על מנת שניתן יהיה ללמוד על התופעה, על מצבן הרגשי ועל דרכי ההתמודדות שלהן עם אורח החיים האנורקטי.

ספרות המחקר מתארת את הבלוגוספירה כסביבה נוחה לביטוי רגשי אותנטי, למרות החשיפה הפומבית, ואכן ניכר כי מנהלות בלוגים מעלות תכנים המעידים על מורכבות אורח חייהן (בוניאל-נסים, 2010). במחקר הנוכחי נמצא כי השיתוף במצבי הרוח

ובעולם הרגשי המעורער העסיק את הבלוגריות ב-70% מהרשומות, ב-90% מהבלוגים. ממצא זה מעיד על הקושי הרגשי המלווה את התהליך של הירידה במשקל. נראה שההתמקדות בעצמי בבלוג מאפשרת חשיפה של צדדים נוספים, אשר אינם מקבלים ביטוי באותה עצמה בלב הקהילה – באתרים ופורומי התמיכה של קהילת פרו-אנה (בוניאל-נסיים, בדפוס). לדוגמה, רשומה המתארת את הקושי הרגשי:

חרא הכל פשוט חרא!! אני רק משמינה מיום ליום, מגיע לי למות זה מה שמגיע לי אני כ"כ שמנה. אחרי הצלחה כ"כ גדולה, צום של פאקינג 4 ימים שלא הכנסתי אוכל לגוף נכנעתי לכל הלחצים של האנשים שמסביבי. נכנעתי לכל האימים וחזרתי לבלוס כמו פרה וכמובן שלכל הבולמוסים האלה יש תוצאות. עכשיו אני כבר לא יכולה לצום בשום מקום לא בבית ולא בפנימייה, בפנימייה כולם יודעים שיש לי הפרעות אכילה בגלל המשפחה הדפוקה הזאת שגרמה לי לחשוב שאני חוזרת לאשפוז ולספר לכולם, מה חשבתי לעצמי!?!? עכשיו גם הצוות בפנימייה ישים לב לכמה אני אוכלת ואם בכלל וגם החברים שלי.

מחקרים מראים שההתייחסות של החברות בקהילה לסביבתן הפיזית (הורים, חברים) היא לרוב בהקשר של חוסר הבנה והיעדר קבלה של אורח חייהן ושאיפותיהן (Brotsky & Giles, 2007). תיאורים של חיכוכים בבית ושל מפגשים חברתיים הכוללים אוכל וניסיונות להאכלת הסובבים הם שכיחים, ומראים עד כמה הפרעת האכילה הופכת למצב הנוגע בכל סביבת הנערה, ולא מצב פרטי שבו היא שרויה לבדה. במחקר הנוכחי, בכ-60% מהבלוגים נעשתה התייחסות דומה לקשיים אל מול המשפחה, וב-80% מהבלוגים – בהקשר לחברים. החברות בקהילה לא יכולות לחלוק את אמונותיהן עם המשפחה והחברה הפיזית, אולם בקהילה הווירטואלית הן יכולות לפנות לעמיתותיהן ולבקש את עזרתן ותמיכתן. קבוצות תמיכה שואבות את כוחן מהלכידות הקבוצתית, מהעברת המידע החיוני בין החברות בה ומיכולתן להישען זו על זו ובו בזמן לתמוך זו בזו (Barak & Dolev-Cohen, 2006; Barak et al., 2008). בהתאם, במחקר הנוכחי ניתן לראות התייחסות ישירה לחברות בקהילת פרו-אנה ב-60% מהרשומות, ב-77% מהבלוגים. לדוגמה:

בעולם שבו אין מי שיכול להבין אותי מה הייתי עושה בלעדיכן? אין אפאחד בעולם שמבין אותי. גם לא מי שאמור להבין ☹️. זה שאני יכולה להכנס לכאן ולדעת שמבינים אותי זה הכל בשבילי. אני מתה עליכן ויודעת שרק בזכות התמיכה הזאתי אני יכולה להגיע ליעד שלי. חיבוק גדול!...

עם זאת, ההתייחסות הישירה ל"אנה" הייתה נמוכה יחסית לנושאים האחרים שנמצאו (27% מהבלוגים). תמה זו היא השכיחה פחות מבין כל אלו שאותרו, עם זאת יש בה כדי ללמד על המחויבות ועל הקשר שחשות הנערות לישות הנשגבת "אנה". עוד יש לציין כי הרוב המוחלט של הביטויים היו של אהבה, הערצה, רצון להיות ראויה עבורה, בקשה לריצויה. רשומה אחת בלבד הציגה נימה של כעס כלפיה. התוכן העיד גם על רגשות דו-ערכיים בתוך התהליך הקשה של שמירה על אורח חיים אנוקטי:

אנה משתלטת עליי והורגת אותי... אני שונאת אותך ועדין לא יכולה בלעדיך.

ההתייחסות השלילית המעטה כלפי "אנה" מעידה על לכידותן של הבלוגריות בטבעת פרו-אנה ועל ההסכמה המשותפת באשר ליחסן כלפי "אנה" וקבלת אורח החיים האנורקטי. ההתייחסות החיובית כלפי "אנה" אשר נמצאה במחקר תואמת גם לעדויות נוספות ממחקרים, שבהן "אנה" מתוארת כדמות של שליטה, קדושה ואף אלילה (Boniel-Nissim & Latzer, 2011; Dias, 2003).

חלק ממידע אשר משמר את מטרת הקהילה קשור בדרכים לירידה במשקל והסתרה מגורמי סיוע אפשריים (כמו: רופא, מורה, הורה, פסיכולוג, תזונאי ויועץ). במחקר הנוכחי נמצא שבכ-70% מהבלוגים הוצעו טיפים לירידה במשקל והעלמת המידע מגורמי סיוע. במחקר מקביל נמצא ששניים מהנושאים המרכזיים שנדונו באתרי פרו-אנה הם הטעיית הסביבה הקרובה בכל הקשור לאורח החיים האנורקטי ושיתוף בטיפים ובעצות מעשיות לקידום תהליכי הרזיה (Harshbarger et al., 2009). מחקר נוסף שנעשה על אתרי פרו-אנה ערך סקירה של עצות והנחיות באתרים אלו ומצא נתונים מקבילים מעוררי דאגה: ב-82% מבין האתרים ניתנה רשימת "אמונות שגויות" שעליהן נשען האדם הנורמטיבי, 47% הציעו פתרונות מסוכנים, 90% הציעו דרכים להולכת שולל של ההורים ו-15% הציעו דרכים להסתרה מפני אנשי טיפול (Abbate Dağa, Gramaglia, Piero & Fassino, 2006).

ניכר, אם כן, שקהילת פרו-אנה מתפקדת כקהילה חברתית וממלאה את הצורך בהשתייכות חברתית של הצעירות החברות בה. בגיל שבו מתקרב המתבגר לקבוצת השווים, ישנה חשיבות רבה לתחושת הקבלה וההשתייכות, שכן אותה קבוצה מהווה מקור לתמיכה חברתית. בקהילת פרו-אנה הקבוצה מעניקה לנערה תחושת שייכות ותמיכה רגשית, מייצגת ומשמשת כמודל לחיקוי התנהגותי (Hargie, Tourish & Curtis, 2001). אולם לצד היותה של קבוצת השווים גורם מגן מפני רגשות שליליים ובדידות, היא עלולה להיות גם מקור לפיתויים ולהסתכנות (הראל ועמיתים, 2002). הדבר מקבל משנה תוקף כאשר מדובר בנוער בסיכון, אשר לא תמיד זוכה לתמיכה או אהדה בסביבתו הקרובה, ועל כן הוא עלול לחוש דחוי ובודד. במצב זה, במקום להיעזר בסיוע למצבו, הוא עלול להיתמך על ידי אותה קבוצה המחזקת את התנהגויות הסיכון ומשמרת אותן.

## מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך

מטרת המחקר הנוכחי הייתה להעמיק את הידע על אודות קהילת פרו-אנה, כפי שהיא משתקפת בבלוגים של מתבגרות החברות בקהילה. לצד תרומתו של המחקר יש לציין את מגבלותיו: ראשית, הבלוגים כולם משויכים לפורטל "נענע100", ולפיכך אפשר שאינם מייצגים בצורה מדויקת את קהילת פרו-אנה בבלוגוספירה; מגבלה אחרת היא גודל המדגם, המגביל את היכולת לקבלת תמונה מייצגת של הקהילה; מגבלה נוספת נובעת מכלי המחקר הנבחר – ניתוח תוכן. במחקר הנוכחי לא נערכה בדיקת מהימנות בין שופטים בצורה סטטיסטית.

למרות המגבלות, חשיבותו של מחקר זה היא בכך שהוא מכוון למחקרי המשך, לצורך היכרות עם אוכלוסיית המטרה ולצורכי איתור וזיהוי נערות בסיכון. לפיכך, יש לערוך מחקר אשר יכיל מדגם גדול יותר של בלוגים החברים בקהילת פרו-אנה או לחלופין –

יכול מספר גדול יותר של רשומות בבלוגים. יש מקום להשוות בין בלוגים במרחבים שונים ולבדוק, האם הביטויים בבלוגים הקיימים במרחב פופולרי ומוכר שונים מאלו המצויים במרחבים אזוריים ונגישים פחות. נוסף על כך, המחקר הנוכחי הניב 11 עולמות תוכן מורכבים ומלאים, ויש מקום לבדוק במחקר המשך, האם ניתן לאפיינם אחרת ולהוסיף תמות שכיחות פחות, אך חיוניות להבנת הקהילה ואורח החיים האנורקטי של הנערות.

ניתן להתייחס גם לנושאים נוספים, אשר לא קיבלו התייחסות במחקר הנוכחי, כגון ההיבט החזותי של הבלוג של נערה בקהילת פרו-אנה ואבחון תופעות נפשיות נוספות הנלוות להפרעת האכילה (כמו: דיכאון, חיתוך עצמי ונטיות אבדניות). אפשר גם לערוך מחקר אשר יתחשב במאפייני הכתיבה בשלבים שונים של תהליך הירידה במשקל. כמו כן, מחקר איכותני יוכל לשפוך אור על התופעה ולספק ממד נוסף בהבנת התהליכים אשר עוברות הנערות בקהילת פרו-אנה המנהלות בלוג.

## חשיבות המחקר לשדה החינוכי

כידוע, הפרעות אכילה נחשבות למגפה שאוכלוסיית המתבגרים רגישה לה במיוחד (Smink et al., 2012). לפיכך, ישנה חשיבות רבה בהיכרות עם התופעה במרחבים השונים, כדי לייעל מניעה והתערבות במערכות החינוכית וטיפולית. כיום, תכניות התערבות בנושא אורח חיים בריא, דימוי גוף ותזונה נכונה זמינות בשדה הייעוצי-טיפולי. מטרתן למנוע הפרעות אכילה עוד בטרם עולה הבעיה בקרב האוכלוסייה, והן כוללת התייחסות מקיפה לתזונה בריאה, ביצוע פעילות ספורט והפחתת שעות צפייה בטלוויזיה, מניעת השמנת יתר, עידוד אורח חיים בריא, טיפוח כישורי הסתגלות והתמודדות ואיתור וזיהוי צעירים בסיכון גבוה (סרוסי ועמיתים, 2000). על פי המחקר, לתכניות אפקט חיובי בהרתעה מפני התנהגויות מקדמות הפרעת אכילה ובהפחתתן (Austin, Field, Wiecha, Peterson & Gortmaker, 2005). תכניות אלו ואחרות נמצאות בשימוש בארץ, אולם חסרה בהן התייחסות לממד הווירטואלי, המאפשר מידע זמין ברשת לצורכי ירידה במשקל, חברות בקהילות סיכון כמו פרו-אנה ואתרי תמיכה וסיוע להחלמה מהפרעות אכילה. לפיכך, ברמה המניעתית-הסברתית, יש צורך ממשי בהיכרות עם עולמם של בני הנוער באינטרנט, ובתוך כך – עם האפשרויות הגלומות במרחב זה. אנשי מקצוע רבים חוששים לדבר עם מתבגרים על קהילות סיכון ברשת כמו פרו-אנה, מתוך הנחה כי השיח יוביל את המתבגרים לשוטט בקהילות וירטואליות אלה ואף ידרדר אותם לחברות בהן (סרוסי ועמיתים, 2000). המציאות מראה כי בני הנוער כבר מכירים את הקהילות השונות, אולם הם חסרים איש מקצוע אשר יוכל לדבר אִתם על הנעשה ברשת ולסייע להם, אם ייחשפו לקהילה כזו. במצב הקיים כיום, שבו אחוזי הפנייה לעזרה למקורות מסורתיים בקרב מתבגרים נמוך בהשוואה למקורות תמיכה מקוונים (גילת, עזר ושגיא, 2011), ישנה חשיבות רבה לשיח בין המבוגר האחראי לצעיר. יש למצוא את הדרך להתייחס למידע שאליו נחשף המתבגר ברגישות הנדרשת, תוך העלאת הסכנות שבמידע שגוי וקהילות סיכון, ובה בעת – להעצים את מקורות התמיכה והסיוע. זאת כדי שנערה המחפשת מידע על דרכי הרזיה, אשר ודאי שתפגוש מידע נוסח פרו-אנה, תיזכר גם בסכנות אשר הוצגו

בפניה, תדע על מוקדים חלופיים לסיוע דרך האינטרנט, ואולי חשוב מכול – תדע כי ישנם אנשי מקצוע אשר מכירים את מרחבי הסיכון וגם נכונים לדבר עליהם.

במסגרת הליווי של הנערה הסובלת מהפרעות אכילה, ישנה חשיבות-על להכרת התנהלותה ברשת. נערות הסובלות מהפרעות אכילה מקבלות תדרוך מפורט להתמודדות אל מול המראה והמקרר, אולם לא אל מול המרחב הווירטואלי. נערות הסובלות מהפרעות אכילה חשות לעתים קרובות מבודדות חברתית וחסרות הבנה מצד סביבתן הקרובה: קבוצת השווים, המשפחה, המסגרות החינוכיות והרופא המשפחתי (Brotsky & Giles, 2007). אל מול אלה, יש את הקהילה – פרו-אנה – המחבקת, תומכת ומקבלת את ההפרעה כאורח חיים לגיטימי, דבר אשר לרוב אינו מטופל ומדובר במסגרת הטיפולית. לכן, אך טבעי שנערות במהלך התהליך הטיפולי הרצוף עליות וירידות יעדיפו עוד יותר לחבור לחברותיהן הווירטואליות מהקהילה, מה שיחריף את מצבן. אם כן, האתגר הגדול במסגרת הטיפול הוא להחליף את הסביבה התומכת במחלה בסביבה התומכת בהבראה, זאת על ידי היכרות עם מאפייני הקהילה והכרה בה כמסגרת השתייכות עצמתית עבור הנערה המשתייכת אליה.

לסיכום, עצם הימצאותם של בלוגים פתוחים לכול של נערות בקהילת פרו-אנה פותח צוהר יקר עבור אנשי החינוך והטיפול ללימוד עולמן, מצוקותיהן וחלומותיהן של נערות אלו. היכרות זו מאפשרת להתחבר לעולמן ולסביבתן, ומתוך כך – לפתח שיח המתחשב במורכבות חייהן ומודע לחשיבות הקהילה שאליה הן משתייכות. בדרך זו ניתן לרכוש את אמונן ולגייסן לתהליך ההחלמה.

## מקורות

- בוניאל-נסים, מ' (בדפוס). קהילות פרו-אנה: הצורך לתפוס מקום. בתוך א' לב-און (עורך), **קהילות באינטרנט**. חיפה: פרדס.
- בוניאל-נסים, מ' (2010). **הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג על-ידי מתבגרים הסובלים מקשיים רגשיים-חברתיים**. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור. אוניברסיטת חיפה.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2008). הבלוג: יומן אישי באינטרנט בשירות היועץ והמטפל. **הייעוץ החינוכי**, 15, 123–143.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2009). פרו-אנה: נערות "עלומות" בסייברספייס. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 29, 171–192.
- בוניאל-נסים, מ' וברק, ע' (2011). האינטרנט לעזרת מתבגרים בודדים: הערך התרפויטי של כתיבה בבלוג. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 34, 9–30.
- ברק, ע' (2000). האינטרנט והתאבדויות: ביטוי נוסף לשתי הפנים של האינטרנט. **הייעוץ החינוכי**, ט, 111–128.
- גילת, י', עזר, ח' ושגיאי, ר' (2011). חיפוש עזרה בקרב מתבגרים: עמדות כלפי פניה לעזרה אל מקורות מקוונים ומסורתיים. **מגמות**, מז (3–4), 405–414.
- הלוי, נ' והלוי, א' (2000). הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות המוקדם – מחקר חתך על אוכלוסיית מתבגרים צעירים בירושלים. **הרפואה**, 138, 524–531.
- הראל-פיש, י', חביב, ג', וולש, ס', בוניאל-נסים, מ', דז'אלובסקי, א', אמית, ש' ועמיתים (2013). **נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית, ודפוסי התנהגות סיכון. סיכום ממצאי המחקר**

- הארצי השישי וניתוח מגמות בין השנים 1994--2011 והשוואה בינלאומית.** תכנית המחקר הבינלאומי על בריאות ורווחתם של בני-הנוער. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
- וייבלאי, א' (2010). **הפרעות אכילה בקרב ילדים ובני נוער: תיאור התופעה, מניעתה ואיתורה.** ירושלים: הכנסת.
- טיאנו, ש' (2006). **פסיכיאטריה של הילד והמתבגר.** תל אביב: דיונון.
- טייכמן, מ' (2007). תרומת המשפחה להתנסות ילדיה בחומרים פסיכו-אקטיביים, בהימורים ובהתנהגויות סיכון אחרות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית**, 26, 59–75.
- לצר, י', הוכדורף, צ', בכר, א' וקנטי, ל' (2003). הטיפול כ"מקום בטוח": טיפול משפחתי כבסיס התקשרות בטח בהפרעות אכילה. **שיחות**, 3, 237–245.
- סרוסי, א', ארז, ת', בינשטוק, א' ואוריאל, ש' (2000). **הפרעות אכילה: מדריך ליועץ ולפסיכולוג בית-הספר.** ירושלים: משרד החינוך.
- Abbate Dağa, G., Gramaglia, C., Piero, A., & Fassino, S. (2006). Eating disorders and the internet: Cure and curse. *Eating & Weight Disorders*, 11, 68–71.
- APA (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Austin, S. B., Field, A. E., Wiecha, J., Peterson, K. E., & Gortmaker, S. L. (2005). The impact of a school-based obesity prevention trial on disordered weight-control behaviors in early adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 159, 225–230.
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24, 1867–1883.
- Barak, A., & Dolev-Cohen, M. (2006). Does activity level in online support groups for distressed adolescents determine emotional relief? *Counselling and Psychotherapy Research*, 6, 186–190.
- Bardone-Cone, A. M., & Cass, K. M. (2006). Investigating the impact of pro-anorexia websites: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 14, 256–262.
- Barzilai-Nahon, K. (2004). *Gatekeepers and gatekeeping mechanisms in networks.* Tel Aviv: Tel-Aviv University.
- Boniel-Nissim, M., & Latzer, Y. (2011). The characteristics of pro-ana community. In D. Stein & Y. Latzer (Eds.), *Treatment and special issue of eating disorders* (pp.73–84). New York: Nova Science Publishers.
- Brotsky, S. R., & Giles, D. (2007). Inside the "pro-ana" community: A covert online participant observation. *Eating Disorders*, 15, 93–109.
- Cash, S. J., Thelwall, M., Peck, S. N., Ferrell, J. Z., & Bridge, J. A. (2013). Adolescent suicide statements on MySpace. *Cybersychology, Behavior, and Social Networkin*, 16(3), 166–174.
- Crisp, A., Gowers, S., Joughin, N., McClelland, L., Rooney, B., Nielsen, S., et al. (2006). The Enduring nature of anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 14, 147–152.
- Custers, K., & Bulck, J. V. D. (2009). Viewership of pro-anorexia websites in seventh, ninth and eleventh graders. *European Eating Disorders Review*, 17, 214–219.
- Dias, K. (2003). The ana sanctuary: Women's pro-anorexia narratives in cyberspace. *Journal of International Women's Studies*, 4, 31–45.
- Fox, N., Ward, K., & O'Rourke, A. (2005). Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: An "anti-recovery" explanatory model of anorexia. *Sociology of Health & Illness*, 27, 944–971.



- Gavin, J., Rodham, K., & Poyer, H. (2008). The presentation of "pro-anorexia" in online group interactions. *Qualitative Health Research, 18*, 325–333.
- Hargie, O. D., Tourish, D., & Curtis, L. (2001). Gender, religion, and adolescent patterns of self-disclosure in the divided society of Northern Ireland. *Adolescence, 36*, 665–680.
- Harshbarger, L. J., Ahlers-Schmidt, R. C., Mayans, L., Mayans, D., & Hawkins, H. J. (2009). Pro-anorexia websites: What a clinician should know. *Eating Disorder, 42*, 367–370.
- Jett, S., LaPorte, D. J., & Wanchisn, J. (2010). Impact of exposure to pro-eating disorder websites on eating behaviour in college women. *European Eating Disorders Review, 18*(5), 410–416.
- Kristen, P. (July 11, 2012). *Teens 2012: Truth, trends, and myths about teen online behavior research*. Pew Internet Project ACT Enrollment Planners Annual Conference, Chicago. Retrieved November, 2013 from: <http://www.slideshare.net/PewInternet/teens-2012-truth-trends-and-myths-about-teen-online-behavior>
- Lai, L., & Turban, E. (2008). Groups formation and Operations in the Web 2.0 environment and social networks. *Group Decision and Negotiation, 17*(5), 387–402.
- Lapinsky, M. K. (2006). StarvingforPerfect.com: A theoretically based content analysis of pro-eating disorder web sites. *Health Communication, 20*, 243–253.
- Latzer, Y, Witztum E, & Stein, D. (2008). Eating disorders and disordered eating in Israel: An updated review. *European Eating Disorders Review (Eur Eat Disord Rev), 16*(5), 361–374.
- Lenhart, A. (2009). *How and why minor teens are sending sexually suggestive nude or nearly nude images via text messaging*. Pew Internet & American Life Project. Available at [http://mdlbeta.oakland.k12.mi.us/os/pluginfile.php/33415/mod\\_resource/content/0/Resources\\_for\\_parents/Teens-and-Sexting.pdf](http://mdlbeta.oakland.k12.mi.us/os/pluginfile.php/33415/mod_resource/content/0/Resources_for_parents/Teens-and-Sexting.pdf)
- Mulveen, R., & Hepworth, J. (2006). An interpretative phenomenological analysis of participation in a pro-anorexia internet site and its relationship with disordered eating. *Journal of Health Psychology, 11*, 283–296.
- Muratore, I. (2008). Teenagers, blogs and socialization: A case study of young French bloggers. *Young Consumers, 9*, 131.
- Nilsson, K., Sundbom, E., & Hagglof, B. (2008). A longitudinal study of perfectionism in adolescent onset anorexia nervosa-restricting type. *European Eating Disorders Review, 16*, 386–394.
- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., & Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A Review of Pro-Anorexia Websites. *International Journal of Eating Disorders, 39*, 443–447.
- Smink, F. R. E., Van-Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: Incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports, 14*, 406–414.
- Wilson, J. L., Peebles, R., Hardy, K. K., & Litt, I. F. (2006). Surfing for thinness: A pilot study of pro-eating disorder web site usage in adolescents with eating disorders. *Pediatrics, 118*, 1635–1643.
- Yeshua-Katz, D., & Martins, N. (2013). Communicating stigma: The pro-ana paradox. *Health Communication, 28*, 499–508.